

NHS

**Thames Valley
Community
Dental Services**

دانتوں، مسوڑھوں اور منہ کی صحت کا خیال رکھنا



Wellbeing for life



منہ کی اچھی صحت صرف ایک خوبصورت مسکراہٹ ہی نہیں ہے۔ منہ کی اچھی صحت ہمیں سکول میں، کام پر، اپنی پیشہ ورانہ زندگی میں، اپنے دوستوں کے ساتھ اور دیگر معاشرتی حالات میں زیادہ پُر اعتماد محسوس کرنے میں مدد دیتی ہے۔

دانتوں کا گلنا سڑنا کیا ہے؟

دانت اس وقت گلنے سڑتے ہیں جب ہمارے کھانے میں موجود شکر ان بیکٹیریا کے ساتھ رد عمل کرتی ہے جو کہ ہمیشہ ہمارے منہ میں موجود ہوتے ہیں اور تیزاب پیدا کرتے ہیں۔

وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ یہ تیزاب دانتوں کے بیرونی طرف حملہ کرتا ہے، دانتوں کو گھسا دیتا ہے، جس سے دانت یا دانتوں میں سوراخ ہو جاتا ہے۔ اگر سوراخ بڑا اور گہرا ہو جائے، تو اس سے درد ہوتا ہے اور دانت گرنے کا سبب بن سکتا ہے۔

دانتوں کا کٹاؤ کیا ہے؟

دانتوں کا کٹاؤ تب ہوتا ہے جب تیزاب ہمارے دانتوں کے انیمل (بیرونی تہ) کو ختم کر دیتا ہے۔ یہ تیزاب تیزابیت والے مشروبات اور/یا کچھ طبی حالات سے ہو سکتا ہے۔

طبی حالتوں میں تیزابی رجعت شامل ہو سکتی ہے۔ تیزابیت والے مشروبات میں گیس والے مشروبات، پھلوں کے ڈانقے والے، پھلوں کی سموڈیز اور پھلوں کا رس شامل ہوتے ہیں۔

منہ کی اچھی صحت کا ہماری عام صحت، ہماری جسمانی تندرستی اور ہمارے معیارِ زندگی پر بھی بہت بڑا اثر پڑتا ہے۔ صحت مند دانت ہمیں ان کھانوں کو چبانے میں مدد دیتے ہیں جو ہماری مجموعی صحت کے لیے قیمتی ہیں، ہمیں صاف بولنے اور اپنے چہرے کو کچھ شکل دینے میں مدد کرتے ہیں۔

منہ کی ناقص صحت اور طہارت دانتوں کی خرابی، مسوڑھوں کی بیماری، دانتوں کے امراض اور دانتوں کے گرنے کا باعث بن سکتی ہے۔ منہ کی ناقص صحت کو عام صحت کی حالتوں جیسے ذیابیطس، فالج، امراض قلب اور قبل از وقت پیدائش سے منسلک کیا جاتا رہا ہے۔

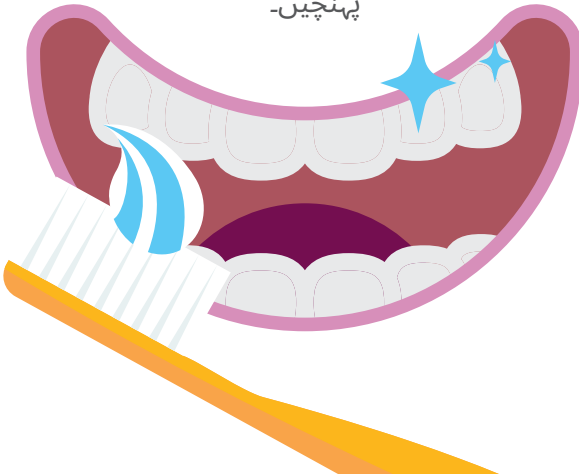
اپنے دانتوں، مسوڑھوں اور منہ کا خیال رکھنا ضروری ہے اور اس سے آپ کی عمومی صحت کو بھی بہتر بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔



میں دانتوں کے گلنے سڑنے، دانتوں کے کٹاؤ اور مسوڑھوں کی بیماری کو کیسے روکوں؟

1۔ دانتوں کو برش کرنا

- اپنے دانتوں کو دن میں دو بار دو منٹ تک برش کریں سونے سے پہلے آخری کام اور دن میں کسی وقت ایک بار
- مٹر کے دانے جتنا فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ استعمال کریں جس میں کم از کم 1,350ppm فلورائیڈ ہو۔ 3 سال سے کم عمر کے بچوں کے لیے کم از کم 1,000ppm فلورائیڈ والا پتلا سا ٹوتھ پیسٹ استعمال کریں۔
- مسوڑھوں سمیت اپنے دانتوں کی تمام سطحات کو برش کریں۔
- اپنے دانتوں کو دو منٹ تک برش کرنے کے بعد، کسی بھی اضافی ٹوتھ پیسٹ کو تھوک دیں۔ گلی کرنے کی ضرورت نہیں ہے کیونکہ فلورائیڈ آپ کے دانتوں پر رہے گا اور ان کی حفاظت میں مدد کرے گا۔
- ماؤتھ واش کا استعمال ضروری نہیں ہے جب تک کہ آپ کے دانتوں کے ڈاکٹر کی جانب سے اس کی سفارش نہ کی گئی ہو۔
- جب آپ اپنے دانت صاف کرنے کے قابل نہ ہوں تو کھانوں کے درمیان ماؤتھ واش کا استعمال بہترین ہے؛ شاید جب آپ سکول یا کام سے گھر پہنچیں۔



دو
منٹ



2. صحت مند غذا

سمجھ سکیں کہ کن کھانوں میں پوشیدہ شکر شامل ہو سکتی ہے۔ مثال کے طور پر، کیک یا کچھ ڈبہ بند کھانوں میں شکر۔ شراب کا استعمال تجویز کردہ سطح پر رکھیں۔

دن میں کم از کم پانچ حصے پھل اور سبزیوں کے ساتھ متوازن غذا کھانے کی کوشش کریں اور اس کو کم کریں کہ آپ کتنی بار میٹھے کھانے اور مشروبات پیتے ہیں۔

3. اپنے دانتوں کے معالج سے ملیں

ہر چھ ماہ بعد یا جتنی کثرت سے وہ تجویز کریں

اپنے دانتوں کے معالج سے ملیں۔ آپ www.nhs.uk پر جا کر دانتوں کا معالج تلاش کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کو اپنے دانتوں، مسوڑھوں یا منہ کے بارے میں کوئی تشویش ہے تو براہ کرم اپنے دانتوں کے ڈاکٹر، دانتوں کی نرس یا دانتوں کی صفائی کے ماہر سے ملیں۔

آپ کتنی بار گیس والے مشروبات یا دیگر مشروبات جن میں خالص پھل/پھلوں کا رس ہوتا ہے پیتے ہیں اس بات کو کم کریں۔ میٹھے کھانوں اور مشروبات کو کھانے کے اوقات میں رکھیں۔

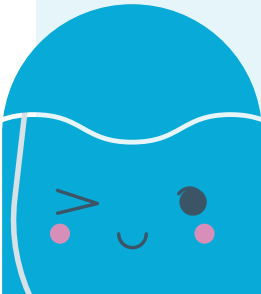
ایسے سنیکس اور مشروبات کا انتخاب کریں جو دانتوں کے لیے مہربان ہوں، جیسے پانی، دودھ، کریکر، پنیر، ٹوسٹ، بریڈ سٹکس، خشک میوہ جات (اگر آپ یا آپ کے کسی قریبی کو ان سے الرجی نہیں ہے)، بیج، کچی سبزیوں، سادہ پاپ کارن۔

کھانے کے لیبلز کو سمجھنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے کسی سے کہیں تاکہ آپ

مسوڑھوں کی بیماری کیا ہے؟

مسوڑھوں کی بیماری اس وقت ہوتی ہے جب آپ کے مسوڑھے سرخ ہو جائیں، سوج جائیں، زخم ہو جائیں اور بعض اوقات خون بہنے لگے۔ مسوڑھوں کی بیماری سانس کی بدبو، مسوڑھوں کے دانتوں سے الگ ہونے اور دانتوں کے ہلنے کا باعث بن سکتی ہے۔

مسوڑھوں کی بیماری اور دانتوں کی بیماری اس وقت ہو سکتی ہے جب آپ کی منہ کی صحت بہتر ہو سکتی ہے اور/یا آپ کی کوئی اور بیماری ہے جو آپ کے خطرے کو بڑھاتی ہے۔ مثال کے طور پر سگریٹ نوشی، ذیابیطس، حمل۔



یاد رکھیں:

- بچوں کو 7 سال کا ہونے تک اپنے دانت صاف کرنے میں مدد کی ضرورت ہو گی۔
- کوئی ایسا شخص جسے فالج کا دورہ پڑا ہو یا کوئی اور جسمانی حالت ہو جو اس کی مہارت کو متاثر کر سکتی ہو اسے اپنے دانت برش کرنے میں مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے۔
- اگر آپ کے کچھ/یا سارے دانت مصنوعی ہیں تو انہیں صابن سے صاف کرنے اور ڈینچر کلینر میں بھگونے کی ضرورت ہو گی۔ ٹوتھ پیسٹ آپ کے مصنوعی دانتوں پر خراشیں ڈال سکتا ہے۔ رات کو اپنی بتیسی نکال دیں ماسوائے اس کے کہ آپ کو اسے منہ میں رکھنے کے لیے کہا گیا ہو۔



آپ کے دانتوں کے معالج یا دانتوں کی نرس کی جانب سے مشورہ:

پڑھنے میں آسان اپنے دانتوں کو صحت مند رکھنا

سونے سے بالکل پہلے اور دن میں
کسی وقت ایک بار برش کریں۔



کم از کم 2 منٹ تک برش کریں۔
تھوکیں لیکن گُلی نہ کریں۔



استعمال کریں:

- 1350ppm-1500ppm فلورائیڈ والا ٹوتھ پیسٹ
- دانتوں کے خلال اور انٹریڈینٹل برش (جو آپ کو دانتوں سے درمیان صاف کرتے ہیں)۔



فلورائیڈ والا
ٹوتھ پیسٹ



انٹریڈینٹل برش

ایکٹریک ٹوتھ برش برش کرنا
آسان بنا سکتا ہے۔



ایکٹریک ٹوتھ
برش

ہر چھ ماہ بعد یا جتنی بار وہ
تجویز کہیں اپنے دانتوں کے معالج
سے ملیں۔ اگر آپ کے کوئی
سوالات ہیں تو اپنے دانتوں کے
معالج سے پوچھیں۔



ہر چھ
ماہ بعد

صحت مند دانتوں کے لیے غذائیں اور مشروبات

بغیر چینی کے مشروبات جیسے دودھ اور پانی آپ کے دانتوں کی حفاظت میں مدد کرتے ہیں۔



دودھ



پانی

چٹے کھانے جیسے سبزیاں، خشک میوہ جات اور پنیر آپ کے دانتوں کے لیے اچھے ہیں۔



خشک میوہ جات



پنیر

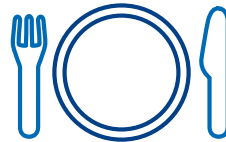


سبزیاں

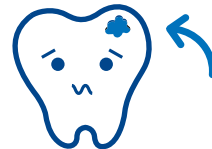
کھانے کے درمیان آپ جو کھاتے اور پیتے ہیں اس سے آپ کے دانتوں میں سوراخ ہو سکتے ہیں۔ چٹے سنیکس یا مکمل پھلوں کا انتخاب کریں۔



کم کریں کہ آپ کتنی بار میٹھے کھانے کھاتے / مشروبات پیتے ہیں۔ میٹھے کھانوں/مشروبات کو کھانے کے اوقات میں رکھیں۔



پھلوں کے جوس، سموڈیز اور چٹنیوں میں پائی جانے والی پوشیدہ شکر کا خیال رکھیں۔



درخواست کرنے پر یہ دستاویز دیگر زبانوں جو اس فہرست میں نہیں ہیں، بڑی چھپائی، بریل، اور آڈیو کی شکلوں میں بھی دستیاب ہے۔ براہ کرم ای میل کریں communications.cnwl@nhs.net

هذه الوثيقة متاحة أيضاً بلغات أخرى والأحرف الطباعية الكبيرة وبطريقة برايل للمكفوفين وبصيغة سمعية عند الطلب

Arabic

این مدرک همچنین بنا به درخواست به زبانهای دیگر، در چاپ درشت و در فرمت صوتی موجود است.

Farsi

এই ডকুমেন্ট অন্য ভাষায়, বড় প্রিন্ট আকারে, ব্রেল এবং অডিও টেপ আকারেও অনুরোধ পাওয়া যায়

Bengali

Dokumentigaan waxaa xitaa lagu heli karaa luqado kale, daabacad far waa-wayn, farta indhoolaha (Braille) iyo hab dhegaysi ah markii la soo codsado.

Somali

Mediante solicitação, este documento encontra-se também disponível noutras línguas, num formato de impressão maior, em Braille e em áudio.

Portuguese

நீங்கள் கேட்டுக்கொண்டால், இந்த ஆவணம் வேறு மொழிகளிலும், பெரிய எழுத்து அச்சிலும் அல்லது ஒலிநாடா வடிவிலும் அளிக்கப்படும்.

Tamil

Este documento también está disponible y puede solicitarse en otros idiomas, letra grande, braille y formato de audio.

Spanish

Dokument ten jest na życzenie udostępniany także w innych wersjach językowych, w dużym druku, w alfabecie Braille'a lub w formacie audio.

Polish

આ દસ્તાવેજ વિનંતી કરવાથી બીજી ભાષાઓ, મોટા છાપેલા અક્ષરો અથવા ઓડિઓ રચનામાં પણ મળી રહેશે.

Gujarati

Be belge istenirse, başka dillerde, iri harflerle, Braille ile (görme engelliler için) ve ses kasetinde de temin edilebilir.

Turkish